

Établir des objectifs d'activité physique

C'est important d'établir des objectifs pour vous aider à faire plus d'activité physique.

Répondez aux questions suivantes. Écrivez votre réponse dans l'espace prévu à cette fin.

Que faites-vous MAINTENANT ?

Quelles activités faites-vous maintenant ?

Combien de fois faites-vous des activités chaque semaine ? (Une fois par semaine ? Deux fois par semaine ? Chaque jour ?)

Combien de temps vos séances d'activité physique durent-elles ? (15 minutes ou moins ? Seulement quelques minutes chaque fois ? 30 minutes ou plus ?)

Ce papillon pour adultes vous aidera à :

- découvrir votre niveau d'activité actuel,
- établir des objectifs SMART,
- utiliser des objectifs plus petits pour vous aider à atteindre vos objectifs SMART.

Quelles activités AIMERIEZ-VOUS faire ?

Nommez les activités physiques que vous aimez faire et qui vous permettent de vous amuser ?

Y a-t-il des activités que vous seriez prêt à essayer ?

Établir des objectifs peut vous aider à demeurer actif.



Établissez des objectifs SMART

Les objectifs SMART sont des objectifs qui sont bons pour vous.

Lisez le tableau ci-dessous pour apprendre comment établir un objectif SMART.



Spécifique

Décrivez clairement votre objectif.

Mesurable

Comment ferez-vous le suivi de votre activité ?

Atteignable

Pouvez-vous atteindre cet objectif ?

Récompense

Cet objectif est-il signifiant ou gratifiant pour moi ?

Temporellement réaliste

Mon échéancier est-il réalisable ? Combien de temps me faudra-t-il pour atteindre cet objectif ?

Exemple

Marcher 30 minutes par jour, 5 jours par semaine.

Je marcherai assez vite pour transpirer et pour avoir le souffle court.

Je vais noter la durée de mes marches et la date de chaque marche.

Oui, je vais marcher un peu plus longtemps chaque semaine, jusqu'à ce que je marche pendant 30 minutes par jour.

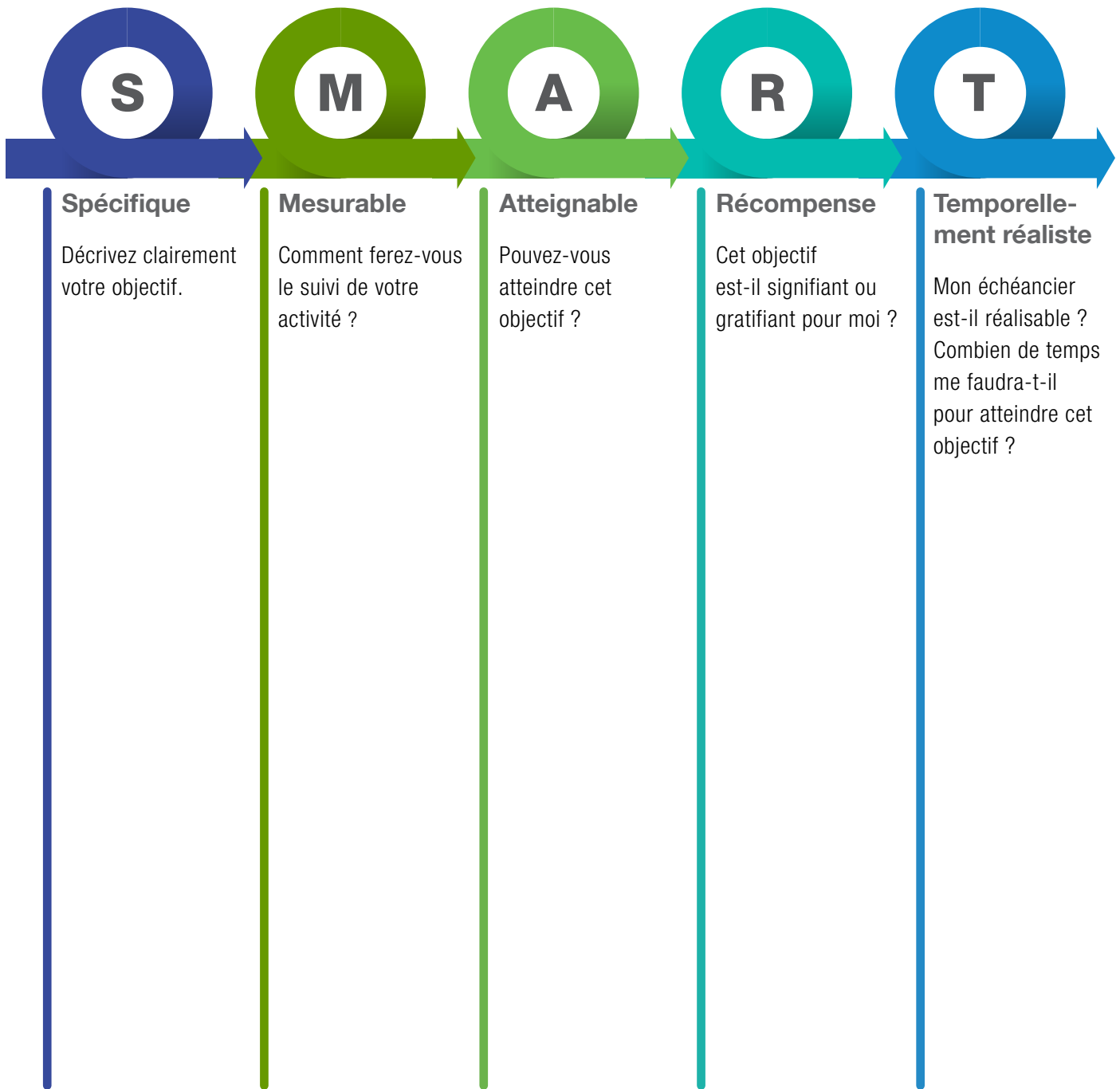
Oui, je vais voir beaucoup de bienfaits qui sont importants pour moi par rapport à ma santé.

Oui, j'aimerais atteindre mon objectif dans six mois.

Mon propre tableau SMART

Servez-vous de ce tableau pour vous aider à établir vos objectifs.

Pour chaque objectif SMART que vous fixez, choisissez un objectif qui porte sur *l'activité* à faire (comme la marche, la natation, le cyclisme), plutôt que sur son *résultat* (comme la perte de poids).



Fixez des petits objectifs en premier

Une excellente façon d'atteindre un objectif SMART, c'est de le diviser en premier en plusieurs objectifs plus petits ou étapes plus petites !

Lisez l'exemple ci-dessous pour apprendre comment une personne s'est fixé plusieurs petits objectifs afin d'atteindre son objectif SMART.

Objectif SMART :

Dans 6 mois, je marcherai 30 minutes par jour, 5 jours par semaine !

Échéancier	Petits objectifs :
1 ^{er} mois	À la fin du premier mois, je marcherai au moins 10 minutes par jour, 3 jours par semaine.
2 ^e mois	À la fin de mon deuxième mois, je marcherai au moins 20 minutes par jour , 3 jours par semaine.
3 ^e mois	À la fin de mon troisième mois, je marcherai au moins 30 minutes par jour , 3 jours par semaine.
4 ^e mois	À la fin de mon quatrième mois, je marcherai au moins 30 minutes par jour, 4 jours par semaine .
5 ^e mois	À la fin de mon cinquième mois, je marcherai au moins 30 minutes par jour, 5 jours par semaine .
6 ^e mois	Je continuerai de faire une marche d'au moins 30 minutes par jour, au moins 5 jours par semaine .

Établissez vos propres petits objectifs

Dans le tableau ci-dessous, créez-vous des petits objectifs ou de petites étapes qui vous aideront à atteindre votre objectif SMART. Établissez un échéancier pour chaque petit objectif.

Écrivez votre objectif SMART ici

Votre échéancier (mois, semaines jours, etc.)	Petits objectifs ou petites étapes

En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établir les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévente ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pression sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrale
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

**Centre de
vie active**

www.centre4activeliving.ca